

松茂町幼稚園, 小・中学校9月分予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価		
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
						血や肉, 骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段: 小 下段: 中	上段: 小 下段: 中	
1	金	救給カレー	牛乳	ドレッシング	枝豆サラダ 冷凍みかん	牛乳	えだめ・きゅうり キャベツ・コーン みかん	コーンクリームドレッシング 救急カレー	527 723	13.8 16.5	
4	月	ごはん	牛乳	ウスターソースパック	白身魚のフライ どさんこ汁	牛乳・白身魚フライ とうふ・豚肉 赤みそ・白みそ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・コーン ねぎ	米 油・ウスターソース じゃがいも・バター	622 723	24.3 28.1	
5	火	ごはん	牛乳		コーンしゅうまい 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 豚肉・コーンしゅうまい だいず・平天	ごぼう・こんにやく にんじん・たけのこ ピーマン	米 砂糖 ごま・ごま油	695 797	21.5 25.2	
6	水	ごはん	牛乳		豚肉のしょうが焼き 五目中華スープ	牛乳・豚肉 とうふ・ベーコン 干しわかめ	たまねぎ キャベツ にんじん・コーン	米 ごま油 砂糖	631 743	25.0 29.8	
7	木	小型コッペパン	牛乳	マーマレー ドジャム ドレッシング	とり肉のトマト煮 グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	にんじん・しめじ・たまねぎ 枝豆・トマト・キャベツ きゅうり・コーン・ブロッコリー	パン・じゃがいも 油・砂糖	592 730	22.3 27.4	
8	金	ごはん	牛乳		発芽玄米入りつくね 筑前煮	牛乳・発芽玄米入りつくね 鶏肉・厚揚げ 竹輪	こんにやく・にんじん ごぼう・たけのこ さやいんげん	米 砂糖	704 801	28.6 32.7	
11	月	ごはん	牛乳		豆腐の中華風煮 焼きギョーザ	牛乳・とうふ 豚肉・えび 焼きギョーザ	たまねぎ にんじん たけのこ・チンゲンサイ	米・油 砂糖・でん粉 ごま油	622 771	24.9 30.8	
12	火	ごはん	牛乳		さわらのごまみそかけ けんちん汁	牛乳・さわら 赤みそ・とうふ 油あげ	だいこん・にんじん 干しいたけ・ごぼう ねぎ	米・砂糖 ごま・ごま油 さといも	621 722	26.6 30.6	
13	水	ごはん	牛乳	ドレッシング	親子どんぶりの具 コーンサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ・たまご	たまねぎ・ぶなしめじ ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	米 砂糖 フレンチドレッシング	626 760	24.7 29.8	
14	木	きなこ揚げパン	牛乳		ミートボール 野菜ゴロゴロコンソメスープ	牛乳 きなこ・ミートボール ベーコン・だいず	コーン・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ れんこん	パン 油 砂糖	673 800	25.8 29.9	
15	金	ごはん	牛乳	バックマヨネーズ	厚揚げとじゃがいものうま煮 ごぼうサラダ	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉・ツナ	こんにやく・たまねぎ にんじん・グリーンピース ごぼう・キャベツ・コーン	米・じゃがいも 砂糖・油 エッグケアマヨネーズ	704 818	23.3 27.8	
19	火	ごはん	牛乳		さんまの甘露煮 れんこんとちりめんの松茂甘辛炒め	牛乳・鶏肉・さんまの甘露煮 ちくわ・厚揚げ しらす干し	れんこん こんにやく にんじん・枝豆	米 ごま油 砂糖・ごま	683 841	27.4 33.4	
20	水	ごはん	牛乳	ドレッシング	韓国風すきやき 大根サラダ	牛乳 豚肉 とうふ	たまねぎ・にんじん・はくさい えのきたけ・こんにやく・だいこん きゅうり・コーン	米 砂糖 ごま・和風ドレッシング	603 702	21.9 25.8	
21	木	ナン	牛乳	ドレッシング	キーマカレー コールスローサラダ	牛乳 豚ひき肉 チキンハム	たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマト キャベツ・コーン・きゅうり	ナン じゃがいも・コールスロードレッシング カレールー・油	669 812	28.9 35.6	
22	金	ごはん	牛乳		いわしのカリカリフライ 肉だんごスープ	牛乳 いわしのカリカリフライ 肉だんご	はくさい にんじん たまねぎ・干しいたけ	米 油	605 720	21.0 25.1	
25	月	ごはん	牛乳		そぼろどんぶりの具 わかめスープ	牛乳 鶏ひき肉・たまご 豚肉・干しわかめ	グリーンピース・にんじん チンゲンサイ・たけのこ たまねぎ・コーン	米 砂糖 ごま油	624 768	25.0 30.5	
26	火	ごはん	牛乳		焼肉風野菜炒め さつまいもの天ぷら	牛乳 豚肉	キャベツ・たまねぎ もやし・にんじん さやいんげん	米・砂糖 さつまいも 天ぷら粉・こめこ・油	662 785	23.6 27.9	
27	水	ごはん	牛乳		厚揚げのチンジャオロースー 中華風コーンスープ	牛乳・豚肉 厚揚げ・とうふ たまご	ピーマン・たけのこ コーン・にんじん ねぎ	米・でん粉 油・砂糖 ごま油	654 774	25.4 30.2	
28	木	小型コッペパン	牛乳	いちごジャム	ツナマヨオムレツ ミネストローネスープ	牛乳・ツナマヨオムレツ ベーコン ミックスビーンズ	たまねぎ・キャベツ にんじん・トマト パセリ	パン じゃがいも 油・いちごジャム	572 709	22.5 27.0	
29	金	ごはん	牛乳		夏野菜カレー フルーツ月見風ゼリー	牛乳 牛肉 脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん なす・枝豆 ミカン・パイナップル・もも	米 じゃがいも カレールー・油・月見ゼリー	678 839	18.4 21.8	
								小学校 中学校	中 学 年 基 準 基 準	650 830	24.0 30.0

※材料その他の理由による変更をご了承ください。